

**IL COLORE  
DEL SOLE:  
IL MIELE  
EQUOSOLIDALE**

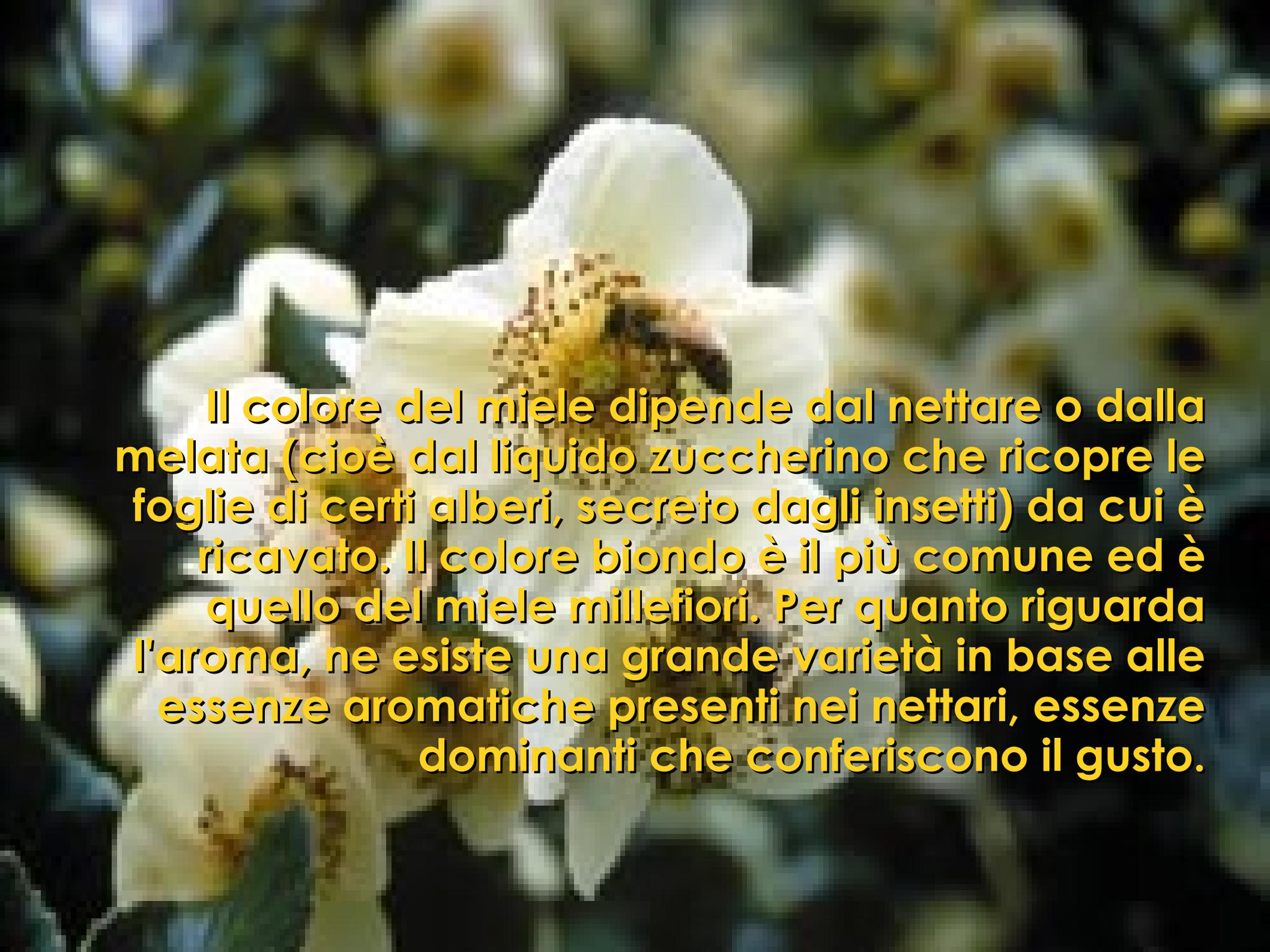


# BUONO PER CHI LO CONSUMA...

Il **miele** è uno degli alimenti più completi ed era, fino a due secoli fa, il dolcificante più usato (lo zucchero era alimento d'élite). Possiede proprietà antisettiche, calmanti e fortificanti; è costituito da zuccheri semplici altamente assimilabili senza l'aiuto di alcun enzima.

Il **miele equosolidale** proviene dall'Argentina, dal Cile o dal Messico e non viene pastorizzato: infatti, non si presenta liquido, ma possiede tutte le sue importanti sostanze.





**Il colore del miele dipende dal nettare o dalla melata (cioè dal liquido zuccherino che ricopre le foglie di certi alberi, secreto dagli insetti) da cui è ricavato. Il colore biondo è il più comune ed è quello del miele millefiori. Per quanto riguarda l'aroma, ne esiste una grande varietà in base alle essenze aromatiche presenti nei nettari, essenze dominanti che conferiscono il gusto.**

# ...BUONO PER CHI LO PRODUCE

**COOPSOL** è una cooperativa **argentina** molto importante: riunisce circa 250 piccoli apicoltori che parlano una delle ultime lingue quechua sopravvissute nel paese, l' **atamisqui**, che è anche il nome del fiore bianco e profumato da cui si ricava il miele; significa 'dolce'. Questo fiore proviene da un arbusto autoctono di una zona di boscaglia ancora selvatica a nord est di Buenos Aires. Le arnie sono gestite in comune dai soci.



# ...BUONO PER CHI LO PRODUCE

Il **Miele Lacandona** proviene da una cooperativa di contadini maya, *Campeños Unidos de los Chenes Kabi'tah*, nel cuore della penisola dello **Yucatán**. L'apicoltura costituisce per gli indios la produzione che meglio si identifica con i valori comunitari tradizionali. *Kabi'tah* conta attualmente 300 soci e realizza attività educative e di riflessione in oltre 25 comunità maya della regione.



# ...BUONO PER CHI LO PRODUCE

Sempre in Messico, **MIELES DEL SUR** è un'associazione nata nel 2001 che riunisce gli sforzi e la produttività di più di 130 piccoli produttori della regione del **Chiapas**. Offrire sostegno alle fasce più povere della popolazione nella lotta per una vita migliore e per il rispetto dei loro diritti.

GARABONBO



# ...BUONO PER CHI LO PRODUCE

In **Cile** opera **FUNDESVAL** (*Fundación Diocesana de Desarrollo Social de Valdivia*), creata nel 1980 con lo scopo di promuovere lo sviluppo sociale e culturale della popolazione nella zona precordigliera: ha impostato diversi progetti di allevamento, orti biologici e apicoltura per ottenere un aumento delle entrate oltre ad un arricchimento dell'alimentazione familiare. Quest'organizzazione autonoma è stata in grado di ricostruire **l'economia delle campagne** dopo anni di dittatura militare; infatti coinvolge circa 1.000 famiglie in una zona di circa 1.200 km da Melipilla fino a Chonchi, nel sud del paese.

SARABOMBO



# IO MANGIO EQUO: INSALATA DI CAROTE AL MIELE



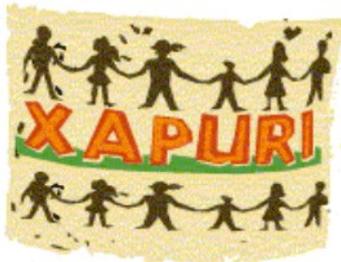
## INGREDIENTI (4 persone)

1 kg **carote**  
 $\frac{1}{2}$  bicchiere di **miele\***  
30 g burro  
1 limone  
Sale  
Mandorle spellate qb

Lavate le **carote**, raschiatele in superficie, quindi affettatele a julienne. Ponetele in una pentola con il burro, salate e copritele cuocendo a fuoco basso. Verso la fine della cottura unite il succo di limone e il **miele** mescolando con attenzione per evitare che il miele si attacchi. Guarnite con lamelle di mandorle spellate.

\* Gli ingredienti con asterisco sono acquistabili in una delle Botteghe della **Cooperativa Garabombo**

GARABOMBO



**Cooperativa Garabombo l'inVISIBILE, per un Commercio Equo e Solidale**

Sede legale e amministrativa: via Milano 58 – 22100 Como

P.IVA: 02562380135 REA CO267105 Iscr.AlboCoop.Mut.Prev.A117410

Tel. e fax: 031 308833 email: [info@garabombo.it](mailto:info@garabombo.it) sito: [www.garabombo.it](http://www.garabombo.it)